Методы обезболивания в родах

Существуют различные методы обезболивания родов. Первоначально рекомендуется применить немедикаментозные методы, которые оказываются эффективными в большинстве случаев. При неэффективности немедикаментозных методов при Вашем желании, отсутствии противопоказаний и возможности медицинской организации может быть проведена эпидуральная анальгезия. Следует знать, что эпидуральная анальгезия ассоциирована с повышенным риском удлинения продолжительности родов.

**Методы немедикаментозного обезболивания родов:**

1. **Фитбол**. Способствует расслаблению тазового дна, а также обеспечивает свободу движения. При использовании в положении сидя мяч оказывает безболезненное давление на промежность, что может уменьшить ощущение боли;
2. **Массаж**. Может уменьшить дискомфорт во время родов, облегчить боль и повысить удовлетворенность женщины родами. Он является простым, недорогим и безопасным вариантом для облегчения боли;
3. **Акупрессура**. Ограниченные данные свидетельствуют о пользе акупрессуры. Нет никаких известных рисков использования акупунктуры, если она проводится обученным персоналом, использующим одноразовые иглы;
4. **Аппликация теплых пакетов**. Тепло обычно прикладывается к спине женщины, нижней части живота, паху, промежности. Возможными источниками тепла могут быть: бутылки с теплой водой, носок с нагретым рисом, теплый компресс (полотенце, смоченные в теплой воде и отжатое), электрогрелка или теплое одеяло. Следует соблюдать осторожность, чтобы избежать ожогов. Необходимо поместить один или два слоя ткани между кожей женщины и горячей упаковкой. В дополнение к тому, что тепло используется для облегчения боли, оно также применяется для облегчения озноба или дрожи, уменьшения жесткости суставов, уменьшения мышечного спазма и увеличения растяжимости соединительной ткани;
5. **Холод**. Холодные пакеты могут быть приложены к нижней части спины, когда женщина испытывает боль в спине. Возможные источники холода: мешок или хирургическая перчатка, заполненные льдом, замороженный пакет геля, пластиковая бутылка, наполненная льдом, банки с газированной водой, охлажденные во льду. Необходимо поместить один или два слоя ткани между кожей женщины и холодной упаковкой. Холодные компрессы на промежность могут использоваться периодически в течение нескольких дней после родов;
6. **Техники релаксации, включая постепенное мышечное расслабление и дыхательные методики**. Использование техник йоги, дыхания и положения во время родов может уменьшить боль, повысить удовлетворенность родами;
7. **Душ или погружение в воду в первом периоде родов**. Температура воды должна быть как температура тела человека или немного выше (не больше 37 °C). Длительное погружение (более двух часов) продлевает роды и замедляет сокращения матки, подавляя выработку окситоцина. Медицинские противопоказания для погружения в воду: лихорадка, подозрение на инфекцию, патологический характер частоты сердечных сокращений плода, кровянистые выделения из половых путей и любые состояния, требующие постоянного мониторинга состояния плода.
8. **Аудиоаналгезия** (музыка, белый шум или окружающие звуки). Способствует увеличению удовлетворенностью родами и снижению риска послеродовой депрессии;
9. **Ароматерапия**. Процесс использования аромотерапии должен контролироваться специально обученным персоналом. Персонал больницы должен быть информирован об использовании аромотерапии для защиты от аллергической реакции у людей, чувствительных к эфирным маслам;
10. **Гипноз**. Гипноз - это сфокусированная форма концентрации. Самогипноз - одна из форм гипноза, в которой сертифицированный специалист учит человека вызывать состояние измененного сознания. Основная цель при использовании самогипноза в родах - помочь женщине сохранить контроль, управляя тревогой и дискомфортом, вызывая целенаправленное состояние расслабления. Следует отметить, что гипноз противопоказан людям с серьезными психологическими нарушениями или психозом в анамнезе. Других очевидных рисков или недостатков для использования гипноза в родах нет;
11. **Внутрикожные или подкожные инъекции стерильной воды для инъекций при болях в пояснице или любой другой родовой боли**. Водные инъекции обычно состоят из четырех внутрикожных или подкожных инъекций в поясничной области от 0,1 до 0,5 мл стерильной воды. В течение 30 - 60 секунд будет жжение от инъекций, через 2 минуты наступает облегчение боли, которое длится 1 - 2 часа. Не было зарегистрировано никаких побочных эффектов, кроме временной боли при инъекции.

**Эпидуральная анестезия** — это процедура, при которой анестетик вводится в эпидуральное пространство позвоночника для обезболивания нижней половины тела, включая нижние конечности и область таза. Она часто используется для облегчения болей при родах. Вот некоторые аспекты, на которые стоит обратить внимание, когда вы рассматриваете эпидуральную анестезию во время родов:

* Решение и информирование: Принятие решения о применении эпидуральной анестезии должно быть информированным. Обсудите это с вашим врачом, задайте все вопросы и узнайте о возможных побочных эффектах и рисках. Постарайтесь понять, как анестезия может повлиять на ваши роды и определите, соответствует ли это вашим предпочтениям.
* Подготовка: Если вы решите использовать эпидуральную анестезию, вам, возможно, потребуется некоторая подготовка. Врачи могут рекомендовать вам воздержаться от еды и жидкости перед процедурой.
* Момент введения анестетика: Обычно анестетик вводится во время активной фазы родов, когда схватки становятся более сильными и регулярными. Это может занять некоторое время на подготовку, так что учтите это при планировании.
* Контроль сердцебиения младенца: Эпидуральная анестезия может снизить чувствительность и моторику нижней половины тела, что может повлиять на вашу способность чувствовать схватки и толкать. Медицинская команда будет тщательно мониторить сердцебиение вашего младенца, чтобы убедиться, что он находится в безопасности.
* Скорость раскрытия шейки матки: Использование эпидуральной анестезии иногда может замедлить процесс раскрытия шейки матки. Это может потребовать более длительного времени для достижения полной готовности к родам.
* Поддержка и мониторинг: Когда вы используете эпидуральную анестезию, вам все равно потребуется медицинская поддержка и мониторинг, чтобы убедиться, что роды проходят нормально и безопасно.
* Послеродовые ощущения: После родов эффект анестезии постепенно исчезает. Ожидайте некоторой онемелости и слабости в нижней половине тела, но эти ощущения должны быстро улучшаться.

Помните, что каждая беременность и роды индивидуальны, и решение о применении эпидуральной анестезии следует принимать в соответствии с вашими потребностями и рекомендациями вашего врача. Важно обсудить этот вопрос с медицинской командой заранее, чтобы быть готовой к возможным сценариям родов.